四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

遵生八牋卷十三

詳校官中書臣潘有為

員外郎臣牛稔文覆勘

總校官檢討臣何思鈞

校對官典簿臣郭祚熾

謄録監生臣楊其梓

遵生八牋卷十三

明 高濂 撰

飲饌服食牋下

甜食類五十八種

起糖滷法凡做甜食先起糖滷此内府秘方也

白糖十斤或多少任意令以十斤為率用行竈安大鍋先用凉水二杓半若杓小糖多斟酌加水在鍋内用木爬攪碎微火

一滾用牛乳另調水二杓點之如無牛乳雞子清調水亦可但滾起即點却抽柴息火盖鍋悶一頓飯時揭開鍋將竈内一邊燒火待一邊滾但滾即點數滾如此點之糖内泥泡沫滾在一邊將漏杓撈出泥泡鍋邊滾的沫子又恐焦了將刷兒蘸前調的水頻刷第二次再滾的泥泡聚在一邊將漏杓撈出第三次用緊火將白水點滾處沫子牛乳滾在一邊聚一頓飯時沫子撈得乾淨黑沫去盡白花見方好用淨綿布濾過入瓶凡家伙

俱要潔淨怕油膩不潔凡做甜食若用黑沙糖先須不拘多少入鍋熬大滚用細夏布濾過方好作用白糖霜預先晒乾方可

炒麫方

白麫要重羅三次將入大鍋内以木爬炒得大熟上卓古轆槌碾細再羅一次方好做甜食凡用酥油須要新鮮如陳了不堪用矣

松子餅方

松子餅計一料　酥油六兩　白糖滷六兩　白麪一觔　先將酥化開溫入瓦合內傾入糖滷擦勻次將白麪和之揉擦勻淨置卓上捍平用銅圈印成餅子上栽松仁入拖盤熯燥用

麪和油法

不拘觔兩用小鍋糖滷用二杓隨意多少酥油下小鍋煎過細布濾淨用生麪隨手下不稀不稠用小爬兒炒至麪熟方好　先將糖滷熬得有絲掍蘸起視之可堪

酌傾入油麪鍋內打勻掇起鍋乘熱撥在案捍開切象眼塊

松子海囉嗦方 核桃仁瓜仁同用

糖滷入小鍋熬一頓飯時攪冷隨手下炒麪後下剸碎松子仁攪勻案上抹酥油撥在案上捍開切象眼塊子凡切塊要乘溫切若冷硬難切恐碎

白閏方

糖滷少加酥油同熬炒麪隨手下攪勻上案捍開切象

眼塊子若用銅圈印之即為甘露餅

雪花酥方

油下小鍋化開濾過將炒麪隨手下攪勻不稀不稠掇鍋離火洒白糖末下在炒麪內攪勻和成一處上案捍開切象眼塊

芝什麻方

糖滷下小鍋熬至有絲先將芝蔴去皮晒乾或微炒乾碾成末隨手下在糖內攪勻和成一處不稀不稠案上

先洒芝蔴末使不沾乘熱撥在案面上仍著芝蔴末使不沾古轤槌捍開切象眼塊

黄閨方

家常亦同黑沙糖濾過同糖滷一處熬蜂蜜少許熬成晾冷隨手下炒麪案上仍着酥油捍開切象眼塊

薄荷切方

薄荷晒乾碾為細末將糖滷下小鍋熬至有絲先下炒麪少許後下薄荷末和成一處案上先洒薄荷末乘熱

上案面上仍用薄荷末捍開切象眼塊

窩絲方 用細石板上一片抹熟香油又用炒麪羅淨預備

糖滷下鍋熬成老絲傾在石板上用切刀二把轉遭掠起待冷將稠用手揉拔扯長雙摺一處越拔越白若冷硬於火上烘之拔至數十次轉成雙圈上案却用炒麪放上二人對扯順轉炒麪隨手傾上扯拔數十次成細絲却用刀切斷分開綰成小窩其拔糖上案時轉折成圈扯開又轉摺成圈如此數十遭即成細絲

酥兒印方

用生麪攪荳粉同和用手捍成條如筯頭大切二分長逐箇用小梳掠印齒花收起用酥油鍋内煠熟漏杓撈起來熱洒白沙糖細末拌之

蕎麥花方

先將蕎麥炒成花量多少將糖滷加蜂蜜少許一同下鍋不要動熬至有絲略大些却將蕎麥花隨手下在鍋内攪匀不要稀了案上鋪蕎麥花使不沾將鍋内糖花

撥在桊上捍開切象眼塊

羊髓方

用羊乳子或牛乳子半瓶攙水半鍾入白麪三撮濾過下鍋微微火熬之待滚隨手下白沙糖或糖霜亦可然後用緊火將木爬打一會看得熟了再濾過入壺傾在碗内入供

黒閏方

黒沙糖熬過濾淨與糖滷對半相攙下鍋熬一頓飯

時將酥油半甌在內共熬一回用炒麪隨手加花椒末少許和成一塊上案捍開切象眼塊

酒孛你方

用熬麽古料熬成不用核桃劄上案攤開用江米末圍定銅圏印之即是酒孛你切象眼者即名白糖塊

椒鹽餅方

白麪二觔香油半觔鹽半兩好椒皮一兩茴香半兩三分為率以一分純用油椒鹽茴香和麪為穰更入芝麻

粗屑尤好每一餅夾穰一塊揑薄入爐又法用湯與油對半内用糖與芝蔴屑并油為穰

酥餅方

油酥四兩蜜一兩白麪一觔搜成劑入印作餅上爐或用猪油亦可蜜用二兩尤好

風消餅方

用糯米二升擣極細為粉作四分一分作餺一分和水作餅煑熟和見在二分粉一小盞蜜半盞正發酒醅兩

塊白錫同頓溶開與粉餅捍作春餅様薄皮破不妨熬

盤上塼過勿令焦掛當風處遇用量多少入猪油中煠

之煠時用筯撥動另用白糖炒麪拌和得所生麻布擦

細糝餅上

又一方只用細熟粉少許同煑捍扯攤於篩上晒至十

分乾凡粉一斗用芋末十二兩此法簡妙

肉油餅方

白麪一觔熟油一兩羊猪脂各一兩切如小豆大酒二

盞與麪搜和分作十劑捍開裹精肉入爐內煿熟

素油餅方

白麵一觔真麻油一兩搜和成劑隨意加沙糖餡印脫花樣爐內炕熟

雪花餅方

用十分頭羅雪白麵蒸熟十分白色凡用麵一觔猪油六兩香油半觔將猪脂切作骰子塊和少水鍋內熬烊莫待油盡見黃焦色逐漸笊出未盡再熬再笊如此則

油白和麵為餅底熬盤上畧放草柴灰面鋪紙一層放餅在上熯

芋餅方

生芋奶搗碎和糯米粉為餅油煎或夾糖豆沙在内亦可或用椒鹽糖拌核桃橙絲俱可

韭餅方

帶膘猪肉作燥子油炒半熟韭生用切細羊脂剁碎花椒砂仁醬拌匀捍薄餅兩箇夾餡子熯之薺菜同法

白酥燒餅方

麪一箇油二兩好酒醅作酵俟十分發起即用揉令十分似芝蔴糖者如前法每麪一箇糖二兩可做十六箇㯳

黄精餅方

用黄精蒸熟者去衣𩯭和炒熟黄豆去殻擣為末加白糖滷揉為團作餅食甚清

捲煎餅方

餅與薄餅同餡用猪肉二觔猪脂一觔或雞肉亦可大槩如饅頭餡須多用葱白或笋乾之類裝在餅内捲作一條兩頭以麵糊粘住浮油煎令紅焦色或只熯熟五辣醋供素餡同法

糖榧方

白麵八觔酵待發滚湯成劑切作榧子樣下十分滚油煠過取出糖麵内纏之其纏糖與麵對和成劑

肉餅方

每麪一觔用油六兩餡子與捲煎餅同拖盤熯用餳糖煎色刷面

油餃兒方

麪搜劑包餡作餃兒油煎熟餡同肉餅法

麻膩餅子方

肥鵝一隻煮熟去骨精肥各切作條子用焯熟韭菜生薑絲茭白絲焯過木耳絲笋乾絲各排碗肉蒸熟麻膩并鵞汁熱滚澆餅似春餅稍厚而小每捲前味食之

五香糕方

上白糯米和粳米二六分芡實乾一分人參白术茯苓砂仁總一分磨極細篩過用白沙糖滚湯拌勻上甑（粉一半加芡實四兩白术二兩茯苓二兩人參一兩砂仁一兩共為細末和之白糖一升拌入）

鬆糕方

陳粳米一斗砂糖三觔米淘極淨烘乾和糖洒水入臼舂碎於內留二分米拌粉其粗令盡或和蜜或純粉則擇去黑色米凡蒸糕須候湯沸漸漸上粉要使湯氣直

上不可外泄不可中阻其布宜疎或稻草攤甑中

裹蒸方

糯米蒸軟熟和糖拌勻用箬葉裹作小角兒再蒸

凡用香頭法

沙糖一斤大蒜三囊大者切三分帶根葱白七莖生薑七片麝香如豆大一粒置各件瓶底次置糖在上先以花箬扎之次以油單紙封重湯内煑週時經年不壞臨用旋取少許便香

煑砂團方

沙糖入赤豆或菉豆煑成一團外以生糯米粉裹作大團蒸或滚湯內煑亦可

粽子法

用糯米淘淨夾棗栗柿乾銀杏赤豆以茭葉或箬葉裹之一法以艾葉浸米裹謂之艾香粽子凡煑粽子必用稻柴灰淋汁煑亦有用些許石灰煑者欲其茭葉青而香也

玉灌肺方

真粉油餅芝蔴松子胡桃茴香六味拌和成捲入甑蒸熟切作塊子供食美甚不用油入各物粉或麵同拌蒸亦妙

燥子肉麵法

猪肉嫩者去筋皮骨精肥相半切作骰子塊約量水與酒煮半熟用胰脂研成膏和醬傾入次下香椒砂仁調和其味得所煮水與酒不可多其肉先下肥又次下葱白不可帶青葉臨鍋調菉豆粉作糨

餛飩方

白麪一斤鹽三錢和如落索麪更頻入水搜和為餅劑少頃揉百遍摘為小塊捍開菉苴粉為㨨四邊要薄入餡其皮堅𦟌脂不可搭在精肉用葱白先以油炒熟則不葷氣花椒薑末杏仁砂仁醬調和得所更宜笋菜煤過萊菔之類或蝦肉蟹肉藤花諸魚肉尤妙下鍋煑時先用湯攪動置竹條在湯內沸頻頻洒水令湯常如魚津樣滾則不破其皮堅而滑

水滑麵法

用十分白麵揉搜成劑一斤作十數塊放在水内候其麵性發得十分滿足逐塊抽拽下湯煑熟抽拽得濶薄乃好麻膩杏仁膩醎筍乾醬瓜糟茄薑醃韭黄瓜絲作虀頭或加煎肉尤妙

到口酥方

用酥油十兩　白糖七兩　白麵一斤將酥化開傾盆内入白糖和勻用手揉擦半箇時辰入麵和作一處令

匀捍為長條分為小燒餅拖爐微微火焊熟食之

柿霜清膈餅方

用柿霜二斤四兩　橘皮半斤　桔梗四兩　薄荷六兩　乾葛二兩　防風四兩　片腦一錢共為末甘草膏和作印餅食一方加川百藥煎一兩

雞酥餅方

白毒肉十兩　麥門冬六兩　白糖一斤紫蘇六兩　百藥煎四兩　人參二兩　烏梅二兩薄荷葉四兩

共為末甘草膏和勻為餅或丸上加白糖為衣

梅蘇丸方

烏梅肉二兩　乾葛六錢　檀香一錢　紫蘇葉三錢

炒鹽一錢　白糖一斤

右為末將烏梅肉研如泥和料作小丸子用

水明角兒法

白麪一斤用滚湯內逐漸撒下不住手攪成稠糊分作

一二十塊冷水浸至雪白放桌上擁出水入豆粉對配

捜作薄皮內加糖菓為餡籠蒸食之妙甚

造粟腐法

罌粟和水研細先布後絹濾去殻入湯中如豆腐漿下鍋令滚入菉豆粉攪成腐凡粟二分豆粉一分芝蔴同法

麩鮓

麩切作細條一斤紅麯末染過雜料物一升笋乾紅蘿蔔葱白皆用絲熟芝蔴花椒二錢砂仁蒔蘿茴香各半

錢鹽少許香油熟者三兩拌勻供之用各物拌之下油鍋炒為虀亦可

煎麸

上籠麸坏不用石壓蒸熟切作大片料物酒醬煮透晾乾油鍋內浮煎用之

神仙富貴餅

用白水一斤菖蒲一斤米泔水浸刮去黑皮切作片子加石灰一小塊同煮去苦水曝乾加山藥四斤共為末

和麵對配作餅蒸食或加白糖同和捍作薄餅蒸焊皆
可自有物外清香富貴

造酥油法

用牛乳下鍋滚一二沸傾在盆内俟冷定面上結成酪
皮將酪皮鍋内煎油出去粗傾碗内即是酥油

光燒餅方

燒餅每麵一斤入油兩半炒鹽一錢冷水和搜骨魯槌
研開鏊上煿待硬緩火内燒熟用極脆美

復爐燒餅法

核桃肉退去皮者一斤剁碎入蜜一斤以爐燒酥油餅一斤為末拌匀捏作小團仍用酥油餅劑包之作餅入爐内燒熟

糖薄脆法

白糖一斤四兩清油一斤四兩水二碗白麵五斤加酥油椒鹽水少許搜和成劑捍薄如酒鍾口大上用去皮芝麻撒匀入爐燒熟食之香脆

酥黃獨方

熟芋切片用杏仁榧子為末和麪拌醬拖芋片入油鍋内煠食香美可人

高麗栗糕方

栗子不拘多少陰乾去殻擣為粉三分之一加糯米粉拌匀蜜水拌潤蒸熟食之以白糖和入妙甚

荆芥糖方

用荆芥細枝扎如花朶蘸糖滷一層蘸芝麻一層焙乾

用

花紅餅方

用大花紅批去皮晒二日用手壓匾又晒蒸熟收藏硬大者方好須用刀花作瓜稜

豆膏餅方

大黄豆炒去皮為末入白糖芝蔴香頭和匀為印餅食之

法製藥品類　二十四種

法製半夏

開胃健脾止嘔吐去胷中痰滿兼下肺氣

半夏八兩圓白者切二片　晉州絳礬四兩

丁皮三兩　草荳蔻二兩　生薑五兩切成片

右件洗半夏去滑焙乾三藥麄剉以大口瓶盛生薑片前藥一處用好酒三升浸春夏三七日秋冬一月却取出半夏水洗焙乾餘藥不用不拘時候細嚼一二枚服至半月咽喉自然香甘

法製橘皮

日華子云皮煖消痰止嗽破癥瘕痃癖

橘皮半斤去穰　白檀一兩　青鹽一兩

茴香一兩

右件四味用長流水二大椀同煎水乾為度揀出橘皮放於磁器內以物覆之勿令透氣每日空心取三五片細嚼白湯下

法製杏仁

療肺氣咳嗽止氣喘促腹脾不通心腹煩悶

板杏一斤滚灰水焯過晒乾麸炒熟煉蜜拌杏仁匀用下藥末拌

茴香炒 人參 硇砂仁各三錢 粉草三錢

陳皮三錢 白荳蔻 木香各一錢

右為細末拌杏仁令匀每用七枚食後服之

酥杏仁法

杏仁不拘多少香油煠燋胡色為度用鐵絲結作網兜搭起候冷定食極脆美

法製硇砂

消化水穀溫煖脾胃

硇砂十兩去皮以朴硝水浸一宿晾乾以蔴油焙燥香熟為度

桂花　粉草各一錢半已上共碾為細末

右件和匀為丸遇酒食後細嚼

醉鄉寶屑

解醒寛中化痰

陳皮四兩　硇砂四錢　紅豆一兩六錢　粉草二兩四錢

生薑三錢 丁香一錢剉 葛根三兩已上共㕮咀

白荳蔻仁一兩剉 鹽一兩 巴豆十四粒不去皮殼用鐵絲穿

右件用水二椀煮耗乾為度去巴豆晒乾細嚼白湯下

木香煎

木香二兩搗羅細末用水三升煎至二升入乳汁半升蜜二兩再入銀石器中煎如稀麵糊即入羅過粳米粉斗合又煎候米熟稠硬捍為薄餅切成棊子晒乾為度

法製木瓜

取初收木瓜於湯内煠過令白色取出放冷於頭上開為盖子以尖刀取去穣了便入鹽一小匙侯水出即入香藥官桂白芷藁本細辛藿香川芎胡椒益智子砂仁右件藥擣為細末一箇木瓜入藥一小匙以木瓜内鹽水調匀更曝侯水乾又入熟蜜令滿曝直侯蜜乾為度

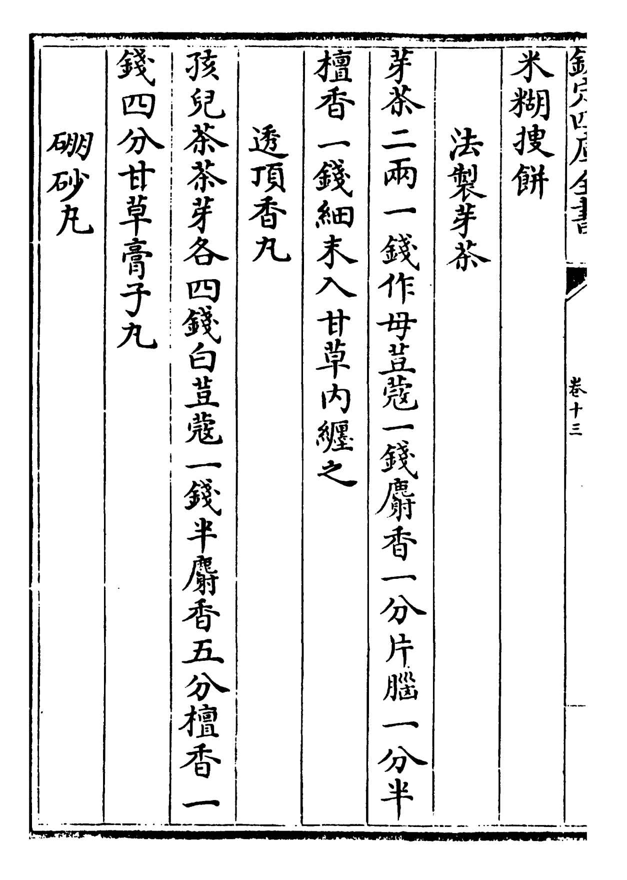
法製蝦米

鰕米一斤去皮殼用青鹽酒炒酒乾再添再炒香熟為度真蛤蚧青鹽酒炙酥脆為度茴香青鹽酒炒四兩淨

椒皮四兩青皮酒炒不可過濁煑酒約二升用青鹽調和為製右先用蛤蚧椒皮茴香三味製鰕米以酒盡為度候香熟取上件和前三味一併拌勻再用南木香麄末二兩同和乘熱入器盦四圍封固候冷取用每一兩空心鹽酒嚼下益精壯陽不可盡述

香茶餅子

孩兒茶芽茶四錢檀香一錢二分白荳蔻一錢半麝香一分砂仁五錢沉香一分半片腦四分甘草膏和糯



米糊搜餅

法製芽茶

芽茶二兩一錢作母荳蔻一錢麝香一分片腦一分半檀香一錢細末入甘草内纒之

透頂香丸

孩兒茶茶芽各四錢白荳蔻一錢半麝香五分檀香一錢四分甘草膏子丸

硼砂丸

片腦五分麝香四分硼砂二錢寒水石六兩甘草膏丸
硃砂四錢為衣

山查膏

山東大山查刮去皮核每斤入白糖霜四兩搗為膏明
亮如琥珀再加檀屑一錢香美可供又可放久

甘露丸

百藥煎一兩甘松訶子各一錢二分半麝香半分薄荷
二兩檀香一錢六分甘草末一兩二錢五分水撥丸晒

乾用甘草膏子入麝香為衣

醎杏仁法

用杏仁連皮以秋石和湯作滷微拌火上炒香燥食之亦妙

香橙餅子

用黄香橙皮四兩加木香檀香各三錢白荳仁一兩沉香一錢蓽澄茄一錢氷片五分共擣為末甘草膏和成餅子入供

蓮子纏

用蓮肉一斤煑熟去皮心拌以薄荷霜二兩白糖二兩裹身烘焙乾入供杏仁欖仁核桃可同此製

法製榧子

將榧子用磁瓦刮黒皮每斤淨用薄荷霜白糖熬汁拌炒香燥入供

法製瓜子

燕中大瓜子用秋石化滷拌炒香燥入供

橄欖丸

百藥煎五錢烏梅八錢木瓜乾葛各二錢檀香五分甘草末五錢甘草膏爲丸晒乾用

法製荳蔻

白荳蔻一兩六錢腦子一分麝香五厘檀香七分半甘草膏荳蔻作母腦麝爲衣

又製橘皮

塘南橘皮甘兩鹽煮過茯苓四錢丁皮四錢甘草末七

錢砂仁三錢共為末拌皮焙乾入供

煎甘草膏子法

粉草一斤剉碎沸湯浸一宿盡入鍋內滿用水煎至半濾去渣紐乾取汁再入鍋慢火熬至二碗換大砂鍋炭火慢熬至大碗以成膏子為度其渣減水煎三兩次取入頭汁肉併煎

升煉玉露霜方

用真豆粉半斤入鍋火焙無豆腥先用乾淨龍腦薄荷

一斤入甑中用細絹隔住上置豆粉將甑封蓋上鍋蒸至頂熱甚霜以成矣收起粉霜每八兩配白糖四兩煉蜜四兩拌勻搗膩印餅或丸噙之消痰降火更可當茶兼治火症

升霜圖

蓋上火熱手不可按急急收粉隨以合手窨封子口勿令出氣遲則氣走成餅莫晒陰乾為妙梅月勿製多黴

甑蓋
甑製用水為之用瓦甑尤
甚粉
細絹薄者
砂鍋
盛水不可令乾吊中氣少須添熱水
鐵行灶
火門

服食方類

高子曰余錄神仙服食方藥非泛常傳本皆余數十年慕道精力考有成據或得經驗或傳老道方敢鐫入否恐惧人知者當着慧眼寶用

服松脂法

採上白松脂（一斤即今之松香）桑灰汁一石

先將灰汁一斗煑松脂　乾將浮白好脂摝入冷水候凝復以灰汁一斗煑之又取如上兩人將脂團圓扯長十數遍又以灰汁一斗煑之以十度煑完遂成

白脂研細為末每服一匙以酒送下空心近午晚日三服服至十兩不饑夜視目明長年不老

又一法

以松脂一斤八兩用水五斗煮之候消去濁滓取清浮者投冷水中如此投煮四十遍方換湯五斗又煮凡三次一百二十遍止不可率意便止煮成脂味不苦為度其軟如粉同白茯苓為粉同煉脂乘軟丸如豆每服三十丸九十日止久當絶穀自不欲飲食矣

又一蒸法

上白松脂二十觔為一劑以大釜中著水釜上加甑甑中先用白茅鋪密上加黃山土一寸厚築實以脂放上以物密盖勿令通氣灶用桑柴燃之釜中湯乾以熱水旋添蒸一炊久乃接取脂入冷水中候凝又如蒸如此三遍脂色如玉乃止每用白脂十觔松仁三斤栢子仁三斤甘菊五升共為細末煉蜜為丸桐子大每服十丸粥湯下日三服或一服百日已上不饑延年不老顏色

瑩潤

服雄黄法

透明雄黄三兩闗之不臭如雞冠者佳 次用甘草 紫背天葵 地胆 碧稜花各五兩 四味為末入東流水同雄煑砂礶内三日漉出搗如麄粉入猪脂内蒸一伏時洗出又同豆腐内蒸如上二次蒸時甑上先鋪山黄泥一寸次鋪脂蒸黄其毒去盡收起成細粉每黄末一兩和上松脂二兩為丸如桐子大每服三五丸酒下能令人久活延

年髮白再黑齒落更生百病不生鬼神呵護頂有紅光
無嘗畏不敢近疫癘不惹特餘事耳

又製雄法

用明雄二兩先將破故紙四兩杏仁四兩枸杞四兩地
骨皮四兩甘草四兩用水二斗煎至一斗去渣留汁又
取灶上烟筒内黑流珠四兩山家灶中百草霜四兩同
雄一處研細傾入藥汁内熬乾入羊城礶内上水下火
打四炷香取出冷定收起每用以治心疾風痺及膈氣

咳嗽每服一分效

又一法

以黄入鴨肚煑三日夜取黄用者

服椒法 陳曙恬為之歌

青城山老人服椒得妙訣年過九十餘貌不類期耋再拜而請之忻然為我説蜀椒二斤淨揀去梗核及解盟閉口者淨秤六兩潔其色青白龜背者良細研𧑏鹽慢火煑煑透滚葯末𧑏鹽在椒上用滚湯泡過椒五寸許經宿以銀石器慢火煑止留汁汁半盞掃乾地鋪淨紙傾椒在紙上覆以新盆封以黄土

經宿取置盆内將乾菊花末六兩拌滚令均更洒所餘椒汁然後攤於篩子内曬乾菊須花小色黃葉厚莖紫氣香味甘名曰甘菊蕋可作羹者為真陰乾為末初服十五圓早晚不可輟每月漸漸增累之至二百初服之月早十五日晚如之次月早晚各二十粒第三日增十粒至二百粒止鹽酒或鹽湯任君意所欲服及半年間胃膈微覺塞每日退十圓還至十五粒候其無碍時數復如前日服半年後覺胃膈間横塞如有物礙即每日退十粒退十五粒止候其無礙所服仍如前常令氣裏蒸否則前功失須終始服之令椒氣早晚裏蒸如一日不服則前功俱廢矣飲食蔬果等並無所忌節一年效即見容顔頻悅澤目明而

耳聰烏鬚髮而黑髮補腎輕腰身固氣益精血椒温鹽亦温菊性去煩熱四旬方可服服之幸毋忽遽至數十年功興造化埒耐老更延年不知幾歲月四十歲方可服若四十歲服至老只如四十歲人顏容此其驗也嗜慾若能忘其效尤卓絶我欲世人安作歌故但切

服豨薟法

豨薟俗呼火炊草春生苗葉秋初有花秋末結實近世多有單服者云甚益元氣蜀人服之法五月五日六月

六日九月九日採其葉去根莖花實淨洗曝乾入甑層
層洒酒與蜜蒸之如此九過則已氣味極香美熬擣篩
蜜丸服之云治肝腎風氣四肢麻痺骨間疼腰膝無力
亦能行大腸氣張乖崖進呈表云誰知至賤之中乃有
殊常之效臣吃至百服眼目清明至千服髭鬢烏黑筋
力較健效驗多端陳書林經驗方敘述甚詳療諸疾患
各有湯使令人採服一就秋花成實後和枝取用洒酒
蒸曝杵臼中舂為細末煉蜜為九以服之

服桑椹法

桑椹利五臟關節通血氣久服不飢多收晒乾擣末蜜和為九每日服十六九變白不老取黑椹一升和蝌蚪一升瓶盛封閉懸屋東頭盡化為泥染白如漆又取二七枚和胡桃二枚研如泥拔去白髮填孔中即生黑髮出本草拾遺

雞子丹法

養雞雌雄純白者不令他雞同處生卵扣一小孔傾去

黃白即以上好舊坑辰砂為末硃砂有毒選豆辨舊砂豆腐同煑一日為末和埚入卵中蠟封其口還令白雞抱之待雛出藥成和以蜜服如豆大每服三九日三進久服長年延算

蒼龍養珠萬壽紫靈丹

丹法入深山中選合抱大松樹用天月德金木井交日上腰鑿一方孔方圓三四寸者入深居松之中止孔內下邊鑿一深凹次選上等舊坑辰砂一斤明透雄黃八兩共為末和作一處綿紙包好外用紅絹囊裹縫封固

納松樹中空處以茯苓末子填塞完滿外截帶皮如孔大楔子敲上入用黑狗皮一片釘遮松孔恐有靈神取砂令山中人看守取松脂升降靈氣將砂雄養成靈丹入樹一年後夜間松上有螢火光二年漸大三年光焰滿山取出二末再研如塵棗肉為丸如梧子大先以一盤獻祝天地神祇後用井花水清晨服一二十丸一月後眼能夜讀細書半年行若奔馬一年之後三尸消滅九虫遁形玉女來衛六甲行厨再行陰功積德地仙可

位松乃蒼龍之精砂乃赤龍之原得天地自然升降水火之氣而成丹非人間作用其靈如何

九轉長生神鼎玉液膏

白术 氣性柔順而補每用三斤秋冬采之去粗皮

赤术 即蒼术也性剛中而發每用十六兩同土製

二藥用木石臼搗碎入缸中用千里水浸一日夜山泉亦好次入砂鍋煎汁一次收起再煎一次絹濾渣淨去渣將汁用桑柴火緩緩煉之熬成膏磁礶盛貯封好入

土埋一二日出火氣用天德日服三錢一次白湯調下或含化俱可久服輕身延年悅澤顏色忌食桃李雀蛤海味等食更有加法名曰九轉

二轉加人參三兩煎濃十二次熬膏入煎膏內名曰長生神芝膏

三轉加黃精一斤煎汁熬膏加入煎膏內名曰三台益算膏

四轉加茯苓遠志志心各八兩熬膏加入前膏名曰四仙求志膏

五轉加當歸八兩酒洗熬膏和前膏內名曰五老朝元膏

六轉加鹿茸麋茸各三兩研為末熬膏和前膏內名曰六龍御天膏

七轉加琥珀紅色如血者佳飯上蒸一伏爲細末一兩和前膏内名曰七元歸真膏

八轉加酸棗仁去核淨肉八兩熬膏和前膏内名曰八神衛護膏

九轉加栢子仁浮仁四兩研如泥入前膏内名曰九龍扶壽丹

丹用九法加入因人之病而加損故耳又恐一并煉膏有火候不到藥味有即出者有不易出者故古聖立方必有妙道

玄元護命紫芝杯

此杯能治五勞七傷諸虛百損左瘓右癱各色瘋疾諸邪百病昔有道人王進服之臨死見二鬼排闥視立久之而去後夢一人語之曰道者當死昨有無常二鬼來拘因公服丹砂之靈四面紅光鬼不能近而去過此公壽無量此道後活三百餘歲仙去

用明淨硃砂一斤半先取四兩入水火陽城礶打大火一日二夜取出研細又加四兩如此加添打火六次足共為細末將打火鉄燈盞改打一鉄大酒杯樣摩光作

塑懸入陽城礶内鉄杯渾身貼以金箔五層厚礶内装砂口上加此杯盞打大火三日夜鉄盞上田時加水擦内結成杯在於塑上取下每用好明雄三釐研入砵杯内充熱酒服二杯一次收杯再用妙不盡述

太清經説神仙靈草菖蒲服食法

法用三月三日四月四日五月五日六月六日七月七日八月八日九月九日十月十日采之須在清淨石上水中生者仍須南流水邊者佳北流者不佳采來洗淨

細去根上毛鬚令盡復以袋盛之浸淨水中去濁汁硬頭薄切就好日色曝乾杵羅為細末擇天德黄道吉日合之和法用陳糯米水浸一宿淘去米泔砂石盆中研細末火上煮成粥飲將前蒲末和溲須多手為丸免得乾燥難丸丸如梧桐子大晒乾用合收貯初服十丸一次嚼飯一口和丸嚥下後用酒下便吃點心更佳百無所忌惟身體覺煖用秦艽一二錢煎湯待冷飲之即定葢以艽為使也服至一月和脾消食二月冷疾盡除百

日後百疾消滅其功鎮心益氣强志壯神填髓補精黑髮生齒服至十年皮膚細滑面如桃花萬靈侍衛精邪不干永保長生度世也

神仙上乘黃龍丹方

赤石脂十兩 牛黃三兩 肉汁三大升 明乳香一斤 白蜜一斤 甘草末三兩 白粳米三斗五升分作五分炊藥以熟為度

右六味將赤石脂為末以生絹夾袋子盛貯於泔水盆內浸半日以手揉搓藥袋擺在水中澄底石末刮下紙

上控乾取淨細末五兩入銀盒内盛之無銀用青白磁圓盒亦可第一次須初七八日淘米七升上甑以藥盒安米中炊之以飯熟為度收去盒蓋星辰下露一宿第二次以月望前後如上炊飯七升蒸盒夜露月明中一宿第三次以二十四日前後早辰依前法炊米七升將盒安内蒸之去蓋曬於日中取足日月星三光之氣第四次先將牛乳汁三升入砂鍋炭火逼令如魚眼沸下乳香末候化入前二次蒸過赤石脂傾入牛汁内用柳

條攪勻傾在乳鉢内細研復入原蒸盒内又用七升米炊之將盒安置米中米熟取起第五次以蜜二斤入砂鍋内慢火逼之如魚眼滚起將蒸過盒内藥物傾入蜜内用柳木不住手攪勻入甘草末三兩同熬帶濕便住再用米七升入甑安盒入米中蒸之飯熟取起以盒入水盆内浸盒底半日不令水入盒内取起以淨器收貯初服選天月德黄道吉日清晨空心焚香靣東七拜好酒調下一匙此乃稀世延年仙丹無金石之毒亦無悮

生之理服食之後乃得四氣調和百骸舒暢功妙無窮但許度人不得索利則效乃神速此丹服之旬餘自覺藏府通快精神清爽凡風勞冷氣一切難病悉皆除去若服兩料則壽延百歲凡人須養脾脾養則肝榮肝榮則心壯心壯則肺盛肺盛則元藏實元藏實則根本固是為深根固蔕長生久視妙道在此藥中得矣豈尋常之藥物也哉合藥器用如左

大小銀盒鍋二具小容五六兩藥盒子有蓋者大容五斗磁鍋有銀絶妙　新瓦

盆三箇盛一斗豆者木甑一箇容斗飦者蓋甑盆一隻匙新鍋灶一副　乳鉢一箇　竹木　大小二箇

柳木鍬三五把　小笊籬一把　柴用一百斤

枸杞茶

於深秋摘紅熟枸杞子同乾麪拌和成劑捍作餅樣晒乾研為細末每江茶一兩枸杞子二兩同和勻入煉化酥油三兩或香油亦可旋添湯攪成膏子用鹽少許入鍋煎熟飲之甚有益及明目

益氣牛乳方

黄牛乳最宜老人性平補血脉益心氣長肌肉令人身體康强潤澤面目光悦志不衰故人常須供之以為常食或為乳餅或為乳飲等恒使恣意充足為度此物勝肉遠矣

鐵甕先生瓊玉膏

此膏塡精補髓腸化為筋萬神俱足五臟盈溢髮白變黑返老還童行如奔馬日進數服終日不食亦不饑開

通强志日誦萬言神識高邁夜無夢想服之十劑終其
欲修陰功成地仙矣一料分五處可救五人癱疾分十
處可救十人癆疾修合之時沐浴洗心勿輕示人

新羅參二十四兩去蘆　生地黄一十六斤取汁

白茯苓四十九兩去皮　白沙蜜十斤煉淨

右件人參茯苓為細末用蜜生絹濾過地黄取自然汁
搯時不用銅鐵器取汁盡去滓用藥一處拌和匀入銀
石器或好磁器内封用淨紙二三十重封閉入湯内以

桑柴火煑三晝夜取出用蠟紙數重包瓶口入井中去火毒一伏時取出再入舊湯内煑一日出水氣取出開封取三匙作三盞祭天地百神焚香設拜至誠端心每日空心酒調一匙頭服原方如此但癆嗽氣盛血虚肺熱者不可用人參

地仙煎

治腰膝疼痛一切腹内冷病令人顔色悦澤骨髓堅固行及奔馬

山藥一斤 杏仁一斤湯泡去皮尖 生牛乳二斤

右件將杏仁研細入牛乳和山藥拌絞取汁用新磁瓶密封湯煮一日每日空心酒調服一匙頭

金水煎

延年益壽填精補髓久服髮白變黑返老還童

枸杞子不以多少採紅熟者

右用無灰酒浸之冬六日夏三日於砂盆内研令極細然後以布袋絞取汁與前浸酒一同慢火熬成膏于淨

磁器内封貯重湯煑之每服一匙入酥油少許温酒調下

天門冬膏

去積聚風痰癩疾三虫伏尸除瘟疫輕身益氣令人不饑延年不長

天門冬 不以多少皮去心去根鬚洗淨

右件搗碎布絞取汁澄清濾過用磁器沙鍋或錫器慢火熬膏每服一匙空心温酒調下

不畏寒方

取天門冬茯苓為末或酒或水調服之每日頻服大寒時汗出單衣忘冷

服五加皮說

舜嘗登蒼梧曰厥金玉香草即五加皮也服之延年故曰寧得一把五加不用金玉滿車寧得一斤地榆不用明月寶珠昔魯定公母單服五加皮酒以致延生如張子聲楊始建王叔才于世彦等皆古人服五加皮酒房

室不絶皆壽考多子世世有服五加皮酒而獲年壽者甚衆山東華真人煮石經

服松子法

不以多少研為膏空心温酒調下一匙日三服則不饑渴久服日行五百里身輕體健

服槐實法

於牛膽中漬浸百日陰乾每日吞一枚百日身輕千日白髮自黑久服通明

服蓮花法

七月七日採蓮花七分八月八日採蓮根八分九月九日採蓮子九分陰乾服之令人不老

服食松根法

取東行松根剥取白皮細剉曝燥擣篩飽食之可絶穀渇則飲水

服食茯苓法

茯苓削去黒皮擣末以醇酒於瓦器中漬令淹足又瓦

器覆上密封泥塗十五日發當如餌食造餅日三亦可屑服方寸匕不饑渴除病延年

服食朮法

於潜朮一石淨洗擣之水二石漬一宿煑減半加清酒五升重煑取一石絞去滓更微火煎熬納大豆末二升天門冬末一升攪和丸如彈子旦服三丸日一或山居遠行代食耐風寒延壽無病此崔野子所服法天門冬去心皮也

服食黃精法

黃精細切一石以水二石五升一云六石微火煑旦至夕熟出使冷手擩碎布囊榨汁煎之滓曝燥擣末合向釜中煎熬可為丸如鷄子服一丸日三服絕穀除百病身輕體健不老少服而令有常不須多而中絕渴則飲水云此方最佳出五符中

又法

取黃精擣捩取汁三升若不出以水澆榨取之生地黃

汁三升天門冬汁三升合微火煎減半納白蜜五斤復煎令可丸服如彈丸日三服不饑美色亦可止搾取汁三升湯上煎可丸日食如雞子大一枚再服三十日不饑行如奔馬天門冬去心皮

服食萎蕤法

常以二月九日採葉切乾治服方寸匕日三亦依黄精作餌法服之導氣脉强筋骨治中風跌筋結肉去面皺好顔色久服延年神仙

服食天門冬法

乾天門冬十斤杏仁一升擣末蜜溲服方寸匕日三夜一廿始所服名曰仙人糧

服食巨勝法

胡麻肥黑者取無多少簸治蒸之令熱氣周徧一炊頃便出曝明旦又蒸曝凡九過止烈日亦可一日三蒸曝三日凡九過燥訖以湯水微沾於臼中擣使白復曝燥簸去皮熬使香急手擣下粗簁隨意服日二三升亦可

以蜜丸如鷄子大日服五枚亦可飴和之亦可以酒和服稍稍自減百日無復病一年後身面滑澤水洗不着肉五年水火不害行及奔馬

神仙餌蒺藜方

蒺藜一石常以七八月熟收之採來曝乾先入臼舂去刺然後為細末每服二匙新水調下日進三服勿令斷絶服之長生服一年後冬不寒夏不熱服之二年老返少頭白再黑齒落更生服至三年身輕延壽

神仙服槐子延年不老方

常以十月上巳日取在新磁器内盛之以盆合其上密泥勿令走氣三七日開取去皮從月初日服一粒以水下日加一粒直至月半却減一粒為度終而復始令人可能夜看細書久服此氣力百倍

辟穀任食方

秫米一斗 麻油六兩炒冷 鹽末 川薑 小椒各等分十兩 蔓菁子三升 乾大棗五升

右六味為細末每服一大匙新水調下日進三服如饑渴漸漸有力如喫諸般果木茶湯任意不可食肉大忌也

食品大忌有八

走死的馬　飲殺的驢　脹死的牛

紅眼的羊　自死的猪　有彈的鱉

懷胎的兎　無鱗的魚

古書云皆不可食之若食之者生百疾也

辟穀方

永寧二年二月十七日黄門侍郎劉景先表言臣遇太白山隱士得此方臣聞京師米糧大貴宜以此濟之令人不饑耳目聰明顏色光澤如有誑妄臣一家甘受刑戮四季用黑豆五升淨洗後蒸三遍晒乾去皮又用大火麻子三升湯浸一宿漉出晒乾膠水拌晒去皮淘淨蒸三遍碓搗次下豆黄共為細末用糯米粥合和成圓如拳大入甑蒸從夜至子住火至寅取出於磁器内盛蓋不令風乾每服三塊但飽為度不得食一切物第一

頓七日不饑第二頓七七日不饑第三頓三百日不饑容顔佳勝更不憔悴渴即研火麻子漿飲更滋潤臓腑若要重喫物用葵子三合杵碎煎湯飲開導胃腕以待沖和無損此方勒石漢陽軍大别山太平興國寺

紫霞杯方　此至妙秘方

此杯之藥配合造化調理陰陽奪天地沖和之氣得水火既濟之方不冷不熱不緩不急有延年却老之功脱胎換骨之妙大能清上補下升降陰陽通九竅殺九虫

除夢泄悅容顏解頭風身體輕健臟腑和同開胃膈化痰涎明目潤肌膚添精蠲疝墜又治婦人血海虛冷赤白帶下惟孕婦不可服其餘男婦老少清晨熱酒服二三杯百病皆除諸藥無出此方用久杯薄以糠皮一撮坐杯於中瀉酒取飲若碎破每取杯藥一分研入酒中充服以杯料盡再用另服

真珠一錢　琥珀一錢　乳香一錢　金箔二十張　雄黃一錢　陽起石一錢　香白芷一錢　硃砂一錢　血結一錢　片腦一錢　樟腦一錢傾杯放入麝香七分半　甘松一錢　三奈一錢

紫粉一錢 赤石脂一錢 木香一錢 安息一錢 沉香一錢 沒藥一錢

製硫法用紫背浮萍於罐內將硫黄以絹袋盛懸繫於罐中煮滚數十沸取出候乾研末十兩同前香藥入銅杓中慢火溶化取出候火氣少息用好樣銀酒鍾一箇周圍以布紙包裹中間一孔傾硫黄於內手執酒鍾旋轉以匀為度仍投冷水盆中取出有火症者勿服

昇玄明粉法

好淨皮硝五斤皂角半片白蘿蔔十數斤切片用水大半鐔煑滚十數次漉出蘿蔔勿用仍切蘿蔔再煑如此三四次以蘿蔔無鹹味為度再用稀絹攄去渣以鍋盛之露一宿次日鍋中皆牙硝取出以綿紙袋盛裹懸於當風去處自化成粉夏月每粉一兩用甘草末一錢和之每服一錢沸湯調下大能解暑熱化頑結心痰從後瀉出痰火聖藥

河上公服芡實散方

乾雞頭實去 忍冬莖葉揀無虫污新肥者即金銀花也 乾藕各一斤

右三味為片段於甑内炊熟曝乾擣羅為末每日食後冬湯浸水服一錢匕久服益壽延年身輕不老悅顏色壯肌膚健脾胃去留滯功妙難盡久則自知

服天門冬法

取天門冬二斤熟地黃一斤搗羅為末煉蜜為丸如彈子大每服三丸以温酒調下日三服久服强骨髓駐容

顏去三尸斷穀輕身延年不老百病不生若以茯苓等分為末同服天寒單衣汗出忌食鯉魚并腥羶之物

服藕食㙊法

味甘平寒無毒主補養神益氣力除百疾久服輕身耐老不饑延年一名水芝按藥性論云藕汁亦单用味甘能消淤血不散節擣汁吐血及衄血不止並皆治之又云蓮子性寒主治血不足傷中氣絶利益十二經脉血氣生食有寒氣蒸食之良又熟去心為末蠟蜜和丸日

服數九令人不饑此方仙家用爾陳藏器云荷葉味苦平無毒主安胎去惡血留好血血痢煑即止荷葉并蔕及蓮房主血脹腹痛産後淤血不下酒煑服又食野菌毒用水煑服鵝粉深處曽製取麄者洗淨搗爛布絞取汁以踈布再濾過澄去上清水如汁稠難澄添水攪勻定為粉服之輕身延年

硃砂雄黄杯法

碾好辰砂為細末白蠟溶開入砂傾入酒杯内如前法

取起戌杯有寧心安神延年益筭又有用雄黄者亦如此法有解毒辟百虫之力然此杯皆不如紫霞杯之妙也

神仙巨勝九方

輕身壯陽却老還童去三尸下九虫除萬病

巨勝酒浸一宿九蒸九暴 牛膝酒浸切焙 巴戟天酒洗 天門冬去心焙 熟乾地黄焙 柳桂去皮 酸棗仁 覆盆子 菟絲子酒浸別擣焙乾 遠志去心 菊花 人參

白茯苓去黑各一

右一十四味揀擇淨擣羅為末煉蜜為丸如梧桐子大每服空心温酒下二十丸服一月

服栢實方

右於八月合取栢房曝之令坼其子自脫用冷水淘取沉者控乾輕搥取仁擣羅為細末每服二錢匕酒調下冬月温酒下早晨日午近晚各一服稍增至四五錢加菊花末等分蜜丸如梧桐子大每服十九二十九日三

服食大茯苓丸方

白茯苓去黑皮　茯神抱木者去木　大棗桂去皮者佳　人參

白朮　遠志去心炒黃　細辛去苗葉　石菖蒲一寸九節者米泔浸

三日日換泔水碎切曝乾上八味各十二兩　甘草八兩水熬擘破炙　乾薑五兩炮裂

右十一味擣羅為末煉蜜黃色掠去沫停冷拌和為丸如彈子大每服一丸久服不饑不渴若曾食生菜果子食冷水不消者服之立愈五藏積聚氣逆心腹切痛結

氣腹脹吐逆不下食生薑湯下羸腹飲食無味酒下欲求仙未得諸大丹者皆須服之若不絶房室不能斷穀者但服之去萬病令人長生不老合時須辰日辰時於空室中衣服潔淨不得令雞犬婦人孝子見之

李八伯杏金丹方

取肥實杏仁五斗以布袋盛用井花水浸三日次入甑中以帛覆之上鋪黃泥五寸炊一日去泥取出又於粟中炊一日又於小麥中炊一日壓取油五升澄清用銀

餅一隻打如水餅樣如無銀者用好砂礶為之入油在內不得滿又以銀圓葉可餅口大小盖定銷銀汁灌固口縫入於大釜中煮七復時常撥動看油結打開取藥入器中火消成汁傾出放冷其色如金後入臼中擣之堪丸即丸如黃米大空心旦暮酒下二十丸或用津液下二十丸久服保氣延年髮白變黑能除萬病

杏金丹符

杏金丹符

合藥時朱書此符三道衣領中帶之

輕身延年仙朮丸方

蒼朮米泔浸夏秋三日春七日去皮洗淨蒸半日作片焙乾石臼擣為末煉蜜為丸如梧桐子大每日早晨日午酒下五十丸

枸杞煎方

採枸杞子不拘多少去蒂清水淨洗淘出控乾用夾布袋一枚入枸杞子在内於淨砧上搾壓取自然汁澄一宿去清石器内慢火熬成煎取出瓷器内收貯服半匙頭温酒調下明目駐顏壯元氣潤肌藏久服大有益如合時天色稍暖其壓下汁更不用經宿其煎熬下三兩年並不損壞如久遠服多煎下亦無妨也

保鎮丹田二精丸方

用黄精去皮　枸杞子各二斤

右二味各八九月間採取先用清水洗黄精一味令淨控乾細剉與枸杞子相和杵碎拌令匀隂乾再擣羅為細末煉蜜為丸如梧桐子大每服三五十丸空心食前温酒下常服助氣固精補鎮丹田活血駐顔長生不老

萬病黄精丸方

用黄精十斤淨洗蒸令爛熟　白蜜三斤　天門冬三斤去心蒸令爛熟

右三味拌和令匀置於石臼内擣一萬杵再分為四劑每一劑再擣一萬杵過爛取出丸如梧桐子大每三十

丸温酒下日三不拘時服延年益氣治療萬病久服可希出世

却老七精散方

用茯苓天之精三兩　地黃花地之精

桑寄生木之精各二兩　菊花月之精一兩三分

竹實日之精　地膚子星之精

車前子雷之精各一兩二分

右七種上應日月星辰欲合藥者以四時旺相日光齋

戒九日別於靜室內焚香修合擣羅為細散每服三方寸匕以井花水調下面向陽服之須陽日一服陰日二服滿四十九日即能固精延年却除百病聰明耳目甚驗地黃花須四月採竹實似小麥

去三尸滅百蟲美顏色明耳目雄黃丸

用雄黃透明如雞冠不雜石搗羅一兩 松香採明淨純白者水中煑一二炊將浮起者取用如前法

右二物和匀杵為丸彈子大每早酒下一丸服十日三尸百虫自下出人面紫黑氣色皆除服及一月百病自

瘥常須清淨勿損藥力